

Vaja1: Vaje za koncentracijo

- Koncentracija na plamen sveče
- Koncentracija z notranjim zrenjem
- Koncentracija na različne vrste »oblik«
 - A – Primer osredotočanja na zunanji predmet
 - B – Primer osredotočanja na kvaliteto
 - C – Primer osredotočanja na idejo oziroma besedo

Živimo v svetu, kjer smo z vseh strani oblegani z različnimi impulzi in smo se navadili, da delamo več stvari hkrati in napol. Manjka nam zbranosti. Tako svojo ustvarjalno energijo in moč razpršujemo, zaradi česar smo lahko neučinkoviti, naša prizadevanja pa brezplodna. Namesto da bi človek obvladal svojo nemirno umsko naravo in zagospodaril svojim mislim, ga te nosijo sem ter tja in vanj vnašajo nemir, nestanovitnost in zbeganost. Ključ je v umu in njegovi sposobnosti koncentracije, kar ni nič drugega kot upravljanje s pozornostjo. Na srečo se z nekaj vaje tega lahko naučimo. Temu so namenjene vaje v nadaljevanju, ki so obenem priprava za uspešno izvajanje **meditacije**. Kako izvajati meditacijo pa si lahko ogledate v [3. Vaji: Meditacije za povezovanje z dušo](#).

Koncentracija pomeni, da obvladamo svoj um in ne dopustimo, da nam misli nekontrolirano bežijo. Pomeni, da smo osredotočeni le na eno misel ali predmet. S koncentracijo se tavajoči um osredotoči na želeno točko. Za izboljšanje koncentracije si lahko izberete eno od opisanih treh vaj v nadaljevanju.

Posamezno vajo izvajajte od pet do deset minut. Morda boste na začetku potrebovali malo več časa, vendar se vam bo vztrajnost močno obrestovala. Z izvajanjem teh vaj pa boste storili tudi prve korake v pripravi za izvajanje skupinskega ezoteričnega zdravljenja.

Prva vaja: Koncentracija na plamen sveče



- a. Prižgite svečo in jo postavite predse na mizo.
- b. Udobno se namestite in se umirite.
- c. Zazrite se v plamen sveče s priprtimi očmi. Osredotočite svojo pozornost na plamen in se skoncentrirajte na to točko. Opustite vse misli in odmislite moteče dejavnike iz okolice, tako da za vas obstaja le plamen.



Začetniki lahko to vajo na tem mestu tudi zaključite. Ko se boste v tem nekoliko izurili, nadaljujte s koncentracijo z notranjim zrenjem.

Druga vaja: Koncentracija z notranjim zrenjem

1. Po nekaj minutah koncentracije na plamen sveče zaprite oči in si predstavljajte plamen znotraj sebe:
 - a. ali v srcu
 - b. ali v glavi



2. Osredotočite se na notranji plamen - njegova luč, toplina, toplota, svetloba so znotraj vas.
Razširite svetlobo plamena in z njo napolnite vse dele svojega bitja.

Če vam misli odplavajo, odprite oči in se osredotočite na plamen sveče - nato ponovno prenesite plamen v srce ali v glavo in se nanj osredotočite.

Ko z vajo začnete dobivati občutek, da ste napolnjeni z zlato svetlobo, ste s svojo zmožnostjo koncentracije pripravljeni na naslednji korak, na meditacijo.

Usmerjanje pozornosti od zunaj navznoter in obratno od znotraj navzven, nam razširi zmožnost abstraktne mentalne koncentracije. S tem razvijamo tudi domišljajske sposobnosti. Energija namreč sledi misli, zato se s pomočjo domišljije dejansko učimo upravljanja in usmerjanja energij. Delo z energijami pa je osnova vsega ezoteričnega dela.

Tretja vaja: Koncentracija na različne vrste »oblik«

Temelj za uspešno izvajanje meditacije je zmožnost koncentracije oziroma sposobnost, da se mentalno zberemo in osredotočimo na en predmet ali eno misel. V meditacijskem procesu je ta korak morda najtežji, ker nam misli neprestano begajo stran od tistega, na kar se osredotočamo.



S to vajo koncentracije se postopoma učimo usmerjati in ohranjati pozornost na izbrano »obliko«. V začetnih korakih si za obliko izberemo en zunanji predmet, kasneje pa neko notranjo obliko, kvaliteto ali mentalni koncept.

Osredotočamo se lahko na naslednje vrste »oblike«:

- a. Zunanji predmeti, kot so na primer, podoba iz narave, kip ali slika božanstva.
Glej primer pod: **A – Primer osredotočanja na zunanji predmet**
- b. Kvalitete, kot je na primer neka vrлина, ki jo želimo usvojiti in jo tako vnesti v osebno življenje.
Glej primer pod: **B – Primer osredotočanja na kvaliteto**
- c. Ideje ali mentalne koncepte, ki utelešajo ideale, ležeče izza vseh ustvarjenih oblik. Ti so lahko v obliki simbolov ali besed.
Glej primer pod: **C – Primer osredotočanja na idejo oziroma besedo**

Splošna navodila za tretjo vajo

Naslednji koraki vam lahko služijo kot splošno vodilo za izvajanje vaje koncentracije:

1. Izberemo neko »obliko« na katero se bomo koncentrirali.
2. Svojo pozornost odmaknemo od zaznav zunanjega sveta in jo preusmerimo v notranjost.
3. Nato se osredotočimo v točki med obrvmi.
4. Na izbrano »obliko« nato usmerimo um oziroma nanjo osredotočimo svojo pozornost:
 - a. Izbrali smo neki predmet. Vanj se najprej zazremo, nato pa si o njem izoblikujemo mentalno predstavo.

- b. Izbrali smo neko kvaliteto. Predstavljamo si, kako to kvaliteto sami izražamo in kako drugi.
- c. Lahko si izberemo misel ali idejo in se osredotočimo samo nanjo.

Če se nam utrnejo misli, ki z izbrano »obliko« niso povezane, svojo pozornost nežno ponovno prenesemo nanjo.

5. O izbranem predmetu, kvaliteti ali misli, na kar smo osredotočeni, nato intenzivno razmišljamo in temu posvetimo vso svojo pozornost. S tem se urimo v izdelovanju mentalnih konceptov in v prebujanju intuicije. Razmišljanja se lotimo z dveh zornih kotov:
 - a. Najprej z oblikovnega zornega kota. To zajema proučevanje njegove oblike. V primeru osredotočanja na kvalitete ali mentalne koncepte to vključuje razmišljanje o njihovi zunanji pojavnosti, na primer o nekem posamezniku, ki izraža izbrano kvaliteto, ali o tem, kje in kako se v zunanjem življenju izraža izbran mentalni koncept.
 - b. Nato z abstraktnega zornega kota. To zajema odkrivanje globljega pomena zbranega predmeta, kvalitete ali misli. Zastavljamo si vprašanja: Kaj je to? Kaj mi pomeni? Čemu služi? Kaj izraža? S čim je povezano? Tako poglobljamo svojo predstavo o predmetu pozornosti in s svojo mislijo prodiramo v abstraktni svet.
6. Svoje razmišljanje prekinemo tako, da se ponovno osredotočimo na točko med obrvmi.
7. Ob zaključku trikrat izzvenimo OM.

Priporočljivo je, da to vajo z isto izbrano »obliko« pozornosti izvedete večkrat. Za začetek si izberite neki konkreten predmet. Ko se boste izurili v vaji ter boste zmožni svojo pozornost in razmišljanja do neke mere držati na izbranem predmetu, lahko preidete na zahtevnejšo »obliko« osredotočanja na kvalitete ali mentalne koncepte. Za lažjo predstavo poteka te pomembne vaje si lahko v nadaljevanju ogledate tri praktične primere izvedbe vaje s tremi različnimi »oblikami« osredotočanja:

A – Primer osredotočanja na zunanji predmet

Za »obliko«, na katero se bomo koncentrirali, smo v tem primeru izbrali **cvet vrtnice**.



1. Izbrani cvet vrtnice postavimo predse na mizo, lahko tudi v vazo.
2. Umirimo se in nekaj časa opazujemo vrtnico. Pri opazovanju skušamo biti nadvse natančni. Opazujemo lističe cveta, njihovo razporeditev in barvo. Dotaknemo se ga in začutimo njegovo žametnost. Poskusimo zaznati njegov opojni vonj. V tem koraku uporabljamo zunanja čutila in smo osredotočeni na zaznave o predmetu.
3. Zapremo oči in se odmaknemo od zaznav zunanjega sveta ter pozornost preusmerimo v notranjost.
4. Nato se osredotočimo v točki med obrvmi.
5. Sedaj poskusimo pred seboj izoblikovati mentalno sliko vrtnice. Pri tem se opiramo na spomin oziroma na svoje prejšnje čutne zaznave vrtnice.
6. Opazujemo zgrajeno mentalno podobo in poskusimo ponoviti postopek iz 2. točke, le da sedaj opazujemo svojo notranjo predstavo o vrtnici. Vrtnico tako mentalno proučimo z zornega kota oblike.
7. Nato začnemo pozorno razmišljati o vrtnici. Kot vodila so nam lahko vprašanja: Kaj je vrtnica? Kaj mi pomeni? Kakšni so moji spomini, povezani z vrtnico? Kaj mi simbolizira vrtnica? Kašne občutke mi vzbuja? Kakšno vlogo v naravi ima vrtnica? Zakaj imamo ljudje vrtnice tako radi?
8. Svoje razmišljanje prekinemo tako, da se ponovno osredotočimo na točko med obrvmi.
9. Ob zaključku trikrat izzvenimo OM.



B – Primer osredotočanja na kvaliteto

Za »obliko«, na katero se bomo koncentrirali, smo v tem primeru izbrali **igrivost**.



1. Izbrali smo kvaliteto igrivost.
2. Umirimo se in svojo pozornost odmaknemo od zaznav zunanjega sveta in jo preusmerimo v notranjost.
3. Nato se osredotočimo v točki med obrvmi.
4. Začnemo razmišljati o igrivosti. Razmislimo, kdaj smo igrivi? Poznamo koga, ki je igriv? Zakaj je takšen? Kako prepoznati igrivost? Jo lahko opazimo tudi kje drugje kot pri ljudeh? So morda živali lahko igrive? Kaj pa barve? Ali nam kakšna oblika umetnosti izraža igrivost? Na ta način si kvaliteto ogledamo z oblikovnega zornega kota oziroma se seznanimo z njeno pojavno obliko.
5. Nato si igrivost ogledamo še z abstraktnega zornega kota. Poglobimo se v njen pomen. Vprašamo se denimo: Kaj pomeni biti igriv? Kako nekaj igrivega vpliva na svoje okolje? Kakšen je namen igrivosti? Kakšne so dobre in slabe plati igrivosti? Kako se počutim, kadar sem igriv? Je v meni dovolj te kvalitete? Znam igrivost vzbuditi v drugih? Kaj lahko storim, da bom bolj igriv?
6. Svoje razmišljanje prekinemo tako, da se ponovno osredotočimo na točko med obrvmi.
7. Ob zaključku trikrat izzvenimo OM.



C – Primer osredotočanja na idejo oziroma besedo

Za »obliko«, na katero se bomo koncentrirali, smo v tem primeru izbrali idejo oziroma besedo **spomin**.



1. Izberemo si idejo, kako izboljšati spomin.
2. Umirimo se in svojo pozornost odmaknemo od zaznav zunanjega sveta in jo preusmerimo v notranjost.
3. Nato se osredotočimo v točki med obrvmi.
4. Začnemo razmišljati o spominu in njegovemu izboljšanju. Vprašamo se, kaj je spomin? Zakaj si včasih nekaj zapomnimo, včasih pa ne? Ali obstajajo različne vrste spomina? Kakšne? Ali je spominska funkcija lastna le človeku, ali jo srečamo tudi drugje? Kje? Ali lahko primerjamo računalniški spomin s človeškim? Kdo ima boljšega? Koga poznamo z dobrim spominom?
5. Nato si besedo spomin oglejmo še iz abstraktnega zornega kota in se vprašamo: Zakaj imamo spomin? Zakaj pozabljamo? Kako si zbiramo, kaj si bomo zapomnili? Katere stvari si dobro zapomnimo in katerih ne? Kdaj nam pomnjenje dobro deluje in kdaj ne? Kakšni smo takrat, ko nam spomin dobro deluje?
6. Svoje razmišljanje prekinemo tako, da se ponovno osredotočimo na točko med obrvmi.
7. Ob zaključku trikrat izzvenimo OM.



Namen te vaje je med drugim, da se poskusimo dokopati do tega, kar leži izza opazovane oblike oziroma doseči idejo, ki obstaja izza oblike. Tako s to vajo postopoma poglobljamo zavest. Izhajamo iz »oblike« oziroma »zunanosti« in se podajamo v notranjost, v svet pomena.



Vse te vaje za koncentracijo so namenjene izoblikovanju, krepitvi in obvladovanju umske narave. Samo z izoblikovanim umom namreč lahko stopimo v svet duše, samo z močnim umom lahko usmerjamo tokove energije in samo z obvladanim umom lahko dosežemo tisti notranji mir, v katerem lahko resnično zasije naš ustvarjalni potencial. Te vaje poskusite izvajati redno. Ves vložen trud se vam bo bogato poplačal.